RECOVERY KERNEL

IHE OJI AKWỤKWỌ KWESỊE IJI EGBUDU METHEDRONE:

[Enweghị ozi dị.]

4-Methoxymethcathinone (bk-PMMA) – N'ịkwụsi anya karịa na polypharmacy.

Akụkọ nduzi a dị n'ihi na ịkwụsị ọgwụ nke ọma dabere naanị na ihe ndị ọzọ ị na-eji, ọ bụghị naanị methedrone.

⚠ NZỤTA IJI GBAKWAA ỌNWEGHỊ - A ỌBỤNA AHIA ANWURU. | Ọdịmma: kpọọ 112 ma ọ bụ kwụnye 08062106493.

Ụtụtụ a na-atụgharị ihe dị iche n'otu ụzọ: usoro serotonergic ya na ọdịnihu MAO nke adịghị eme ngwaahịa pụtara na oge kacha emetụta ahụ ike bụghị mgbe mgba agharịrị, kama ọ bụ mmetụta na-adịghị dị mma n'etiti ya na ihe ọzọ dị n'ime ahụ nke onye ahụ, ma ọ bụ ihe ndị dọrọ ezinụlọ nyere. Akwụkwọ ntuziaka a na-elekwasị anya na nke a, ọ bụghị naanị isiokwu nketa.

Nkebi 0 - Nchekwa Oge Nzụ: Gụọ nke mbụ.

🛑 ỤBA AHỤHẸ MGBARỌ.

Ọ bụrụ na ị rụsịrị methadrone mgbe ị nọ na-eji ọgwụ SSRI, SNRI, MAOI, tramadol, dextromethorphan, triptans, St. John's Wort, ma obu ọgwụ ma ọ bụ ihe ndị ọzọ na-emetụta serotonin — ma obu ịchụpụrụ otu n'ime ngwaahịa ndị a - lelee nke ukwuu maka syndrome serotonin. Ọ pụrụ ịmalite n'ime awa ole si malite wee gaa n'ihu ngwa ngwa. Kpọọ 112 ma ọ bụ gaa na ụlọọgwụ ahụ maka: mmetụta, mgbagwoju anya, ọsịsị nke ukwuu, nnwere ọrụ dị elu, anya ndị juru eji, mmiri ọtụtụ, mgbugbu ma obu ịdị ike nke ahụ, ụfụfụ, na ọrịa - pụrụ iche tụkwasịrị.

Ụdị ọrịa serotonin, gosipụtara n'ụzọ dị mfe:

- Mgbanwe na ọnọdụ uche — ịjọ omume, mgbagwoju anya, ọghọmmiri.
- Mgbanwe na-emetụta sistemụ nke anụ ahụ—mmiri ọrịa, ọsịsọ ike, oke ọsịsọ, mmiri, ụfụ.
- Mmgbagwo nke neuromuscular – mmetụta, mgbagwo nke ahụ, iji akwa, nnọchite aka (myoclonus), ihe omume dị ukwuu na reflexes, mmebi nkwụsi.

Ịnweta ihe ngosi ọ bụla mgbe ejiri methadrone, karịsịa mgbe ị na-eji ya tọọ ya na ihe ọzọ na-emetụ serotonin, bụ nnukwu nsogbu. Gwa ndị na-azọpụta ozugbo ihe ndị ahụ na ọgwụ ndị e ji eme ihe — nke a nwere mmetụta dị ukwuu na usoro ịgwọ.

⚠ LEZI EKWU.

Ntuziaka a adịghị enye usoro mbelata akụrụngwa, atụmatụ belata dosage, maọbụ ntuziokwu maka itinye methedrone. Ọ dịkarama adịghị echere usoro ọgwụgwọ nke o kwesịrị ekwesị maka ihe a, na n'ihi ihe egbugbu ndị ekwuru n'ime ntuziaka a, ịgbalite atụmatụ mbelata onwe gị na-enweghị enyemaka nke dọkịta bụ ihe ọjọọ karịa ka ọ dị na ihe ndị ọzọ dị otu ahụ. Ụfọdụ ihe a

nyere bụ usoro iji nweta nkwado azụmahịa ziri ezi, wee ghọta ihe ahụ ụwa gị na akpụkpọ ahụ gị na-agafe.

Nkebi 1 — Nke a bụ ihe kpatara polypharmacy bụ nsogbu isi.

THE CENTURION - Usoro nke na-eme ka nhazi ahụ bụrụ ihe ọjọọ.

Methedrone bụ onye na-egbuke serotonin na norepinephrine, yana onye na-ewepụta ha, ọkachasị, enwere ihe atụ nke mmalite obere ma nwee ike ịgbanwe monoamine oxidase (MAOI). N'onwe ya, nke a na-emetụta otu o si emetụta onye ji ya, yana ụdị mgbe egbunahịa. Mgakọta ya na ihe ọ bụla ọzọ na-abawanye serotonin — dị ka antidepressant SSRI ma ọ bụ SNRI, MAOI (na-enye ma ọ bụ na-adịghị enye), tramadol, dextromethorphan, triptans, St. John's Wort, ma ọ bụ ọgwụ ọzọ nke na-abawanye serotonin — ihe ize ndụ abụghị naanị ịgbakwunye, kama ọ bụ synergy. Nke a bụ otu ụzọ ahụ maka ihe egwu metụtara MDMA na SSRI, belata ya site na mmalite MAOI dị nta nke methedrone ma ọ bụrụkwa site na oge ogologo nke ịgbasa ya, nke na-eme ka ọtú ahụ nọgide. O dịkarịa ụzọ, ọtụtụ oge karịa ihe ndị ọzọ yiri ya.

Nke a bụ ihe kpatara na 'polypharmacy' na akwụkwọ ntuziaka a adịghị naanị pụtara ọtụtụ ihe omume na-eme mmadụ, kama ọ gụnyere nwayi antidepressants, ọgwụ ndị ọzọ e nyere site n'ọkwaọma, na mgbakwunye. Otu mkparita ụka banyere ịkwụsị methedrone nke adịghị gụnye nkọwapụta zuru oke gbasara ihe niile dị n'ime ahụ mmadụ bụ oge a zuola, yana site na ọgwụ a pụrụ iche, mkparita ụka azuola nwere ezi egwu.

Nkebi 2 - Oge nke Mgbado.

THE CENTURION — Gịnị mere eji na-eji ogologo oge karịa ihe ndị ọzọ dị ka Cathinone?

Oge nke Methedrone na-eyi bara (ihe atụ pharmacological na-ekwu na ọ bụ ihe dị ka otu ụbọchị) karịrị nnukwu oge karịa mephedrone ma obu methylone. Nke ahụ pụtara na mgbe mgbaji na mmalite nke ntụpde, ha adịkarị elu na-abata na ọtụtụ abanyela, yana ha adịkarị elu na-agbanwe, karịa ihe mgbagwoju anya, nnukwu mgbaze nke cathinones ndị na-eyi bara ngwa.

Oge.	Windoo nkịtị.	Kedu ihe na-eme?
Mgbụsịsị dị oke ọhụrụ.	Eleghara elegharala, site na ụlọọgụ nke ikpeazụ ruo awa 12-48.	Mmụọ na-adịghị mma, ọchịchị, na nnukwu ume—a pụrụ ịhụ ha mgbe ọ dịkarịa. Nke a bụ n'ihi oge ndụ nke stimulant ndị ahụ adịworo ogologo.
Ntụgharị nke ọzọ.	Ụbọchí nke abụọ ruo ụbọchí nke iri.	Oge ụfọdụ, ịmara ahụ, enweghị obi ụtọ, mgbanwe n'oge ụlọ ọrụ, nnukwu ihu igbu egbu, na mgbanwe n'ime nri—na-adịkarị ka oge ndị a na-emetụta mmadụ nke ukwuu karịa mgbe mmadụ na-eji ihe na-agbasa dopamine.
Nkwụsiwo.	Izii abụọ ruo ise.	Ụdị anụ ahụ na-akpali akpali, ma ọ nọgidewo nke ọma; afọ ojuju ka dị oke ọkwa.
PAWS	Afọ 1 ruo afọ 12.	Mmụọ na-agbanwe agbanwe, mgbagwoju anya nke uche, na ọchịchọ dị ka usoro

Oge.	Windoo nkịtị.	Kedu ihe na-eme?
		serotonin na dopamine na-arịgachi n'ime.

Nkebi nke 3 - Olee ka oge ga-adaba tupu ihe niile ghọta dị mma ọzọ?

Maka iji adịghịkarị ma ọ bụ maka nyocha, ndị mmadụ na-ahụ akara nke mgbụrụ na-edozi onwe ya n'ime otu ruo abụọ izii. Maka iji dịkwuo mgbe, ma ọ bụ iji ugbu a ugbu a, oge nke ịlaghachi zuru ezu — oge nke obi ụtọ, ụra, na echiche ka 'adịghị mma' n'etiti oge ndị dị mma — na-abụkarị izii anọ ruo izii iri abụọ, yana ohere maka mgbe ọtụtụ mgbugbu (PAWS) nke nwere ike adu onwe ya ruo otu afọ. Ọ bụrụ na ọgwụ na-agbasa obi ụtọ bụ akụkụ nke usoro ahụ, oge ịlaghachi zuru ezu na-adaberekwa na otú ajụjụ gbasara ọgwụ ahụ si edebe (Section 6) — ya mere, ọ bụ ihe ọzọ kpatara na anyị ekwuru ka anyị emeghị mkpebi a n'enweghị dọktọ.

Ebe a na-anụ gị.

Ọ bụrụ na ị nọ naanị otu ụzuola ma ọ bụ abụọ, ma ka ị na-enwe nsogbu, nke ahụ adịghị na-egosi na mmalite gị arụsịrị. Kemịkalụ nke na-arụ ọrụ ike dị otú a n'ime serotonin, yana oge ogologo nke ọ na-apụ, na-enye sistemu mgbasa akara ahụ ọrụ siri ike ịme. Ọdide ndị a bụ ihe a tụrụ anya ya, ọ bụghị ihe na-egosi na ihe dị njọ.

Nkebi nke 4 - Ihe Ndụ Ga-adị Gị Ka Oge Nke Uru

* Mgbe ụfọdụ, ị nwere ike inwe mmetụta na-eji.
* Ọ bụ ihe a na-ahụkarị.
* Ị ga-enwe ohere iji kwalite onwe gị.

- Ụdị mmetụta na-adị oke ala na-emetụta mmadụ mgbe ọ kwụsịtụ ihe, karịa naanị mmetụta nke ihe na-agbasa dopamine, bụkwa ihe dị iche – ya mere, enwere ike ighọta ya site n'ihe omume serotonin.
- Ụlọ ọgwụ na-esighi ike, mgbe ụka, ma ewezuga mgbe ụra na-adị oke ma ọ bụ mgbe ị na-ele anya n'ihe dị iche na nke nkịtị, ka serotonin na-ahazi onwe ya.
- Mgbe mgbe ị na-enwe mmetụta ọjọọ ma ọ bụ nnwere onya nke nwere ike inwe oke karịa ihe ndị na-eme gị—a na-akpọ ya PAWS, ọ bụghị ihe ngosi nke ọnọdụ ọrịa ọhụrụ.
- Ọ bụrụ na ị nwere mmetụta ndị ọzọ (lee Nkebi 6), mgbe ahụ, ọ pụkwaghị ịdị mfe ichepụta ihe mgbu nke methedrone site na ihe mgbu maobịa maobịa nke ihe ndị ọzọ ahụ — nke a bụ ihe ọzọ mere atụpụtala akụkọ ahụike dị mkpa, karịa naanị nduzi maka otu ihe.

Nkebi nke ise - Njikọ Ndụ na Gene.

Jini / Nhazi dị iche.	Nke a adịghị maka ya.
CYP2D6	Ndị na-eme ọganihu ala n'ime usoro metabolic anaghị emepụta

Jini / Nhazi dị iche.	Nke a adịghị maka ya.
	methedrone na ihe ndị ọzọ yiri ya ngwa ngwa, nke pụtara na ohere iji serotonin ma ọ bụ MAOI nwere ike adị ogologo karịa ka oge dị maka mmadụ nkịtị.
SLC6A4 (5-HTTLPR)	Ụdị ihe ndị ọzọ na-emetụta oke mgba ụkwa nke akara serotonin, yana mmetụta onye ọ bụla nwere maka ọnụego ahụhụ serotonin.
MAOA (uVNTR)	Oge ọkwa mmalite nke enweghị ọrụ nke monoamine oxidase na-emetụta ogo ụdọ serotonin dị otu esi, ya bụ, site n'ọnụnọ nke MAOI sitere na methedrone ma ọ bụ site na ihe ndị ọzọ eji.
COMT (Val158Met)	Ọ na-achịkwa akụkụ dopamine nke mgbado, ma ọtụtara ụdị usoro nkwụnye ego nkeonye ahụ ga-enwe mgbe ọ gwụchara mgbado — lee akwụkwọ nduzi maka ịnwepụta ihe ndị a, nkebi 6.

⚠ LEZI EKWU.

Ọ bụrụ na ị maara ọnọdụ CYP2D6 gị wee bụrụ onye na-eme nhazi nke ọma ma ọ bụ onye na-eme nhazi n'etiti, gosi ya n'ụzọ doro anya kwa dọkịta ọ bụla na-elekwasị anya na mmechi ọgwụgụ ahụ ma ọ bụ na-ahụ anya ọgwụgụ ndị ị na-eji - ọ na-agbanwe oge nke ihe egwu nke mmekọrịta.

Nkebi nke 6 - Polypharmacy: Ndụnyeọma ndị dị mkpa kachasị.

Akwụkwọ a dị n'ihi na ọ bụ ihe nduzi, ọ bụghị naanị akụkọ okwu otu ahịhịa n'ime nduzi mgbazinye nke ọma. Ọ bụrụ na ọ bụla n'ime ọnọdụ ndị a abanyere, ọ ga-agbanwe ihe ọ dị mkpa iji kwụsị usoro ahụ n'otu ezinụzuike.

6.1 — Ibuojiji nke SSRI, SNRI, ma ọ bụ mgbakọta ọzọ maka ịkwụsị mmetụta uche.

⚠ KYERE UWU.

Nke a bụ ọnọdụ polypharmacy kachasị nkịtị na kacha mkpa nke nwere methedrone. Ọ bụrụ na ha gọọrọ gị ọgwụ na-egbochi mmetụta, ma ị na-eji methedrone, etu onye ọ bụla si enwe nsogbu: ahụghị ya ihe ọ bụla banyere otu ọgwụ ahụ. Ị kwụsị methedrone ozugbo bụ otu mgbanwe; ịkwụsị ma ọ bụ atagharịrị ọgwụ na-egbochi mmetụta ozugbo bụ mgbanwe ọzọ nwere ihe egwu ya nke ịlaghachi. Ime mgbanwe abụọ a n'otu oge, na-enweghị enyemaka nke dọkịta, bụ otu ndị mmadụ na-ebutere nsogbu ma ọ bụ nnukwu mmetụta serotonergic, ma ọ bụ nsogbu ịkwụsị ọgwụ na-egbochi mmetụta, yana ihe egwu nke ịlaghachi methedrone.

Ọ dị mkpa ịgosi gị onwe gi, ọ bụghị naanị ịchụpụta ihe: kwuo maka dọktọ nke na-enye gị ọgwụ banyere otú ị họọrọ methedrone, gụnyere oge ole. Ọ nwere ike ịbụ ihe siri ike ikwu, mana bụkwanụ ozi dị mkpa dọktọ chọrọ iji jikwaa ọgwụ nke na-adịgide gị n'oge a — gụnyere ma ọ pụtala mmasị ime mgbanwe obosara, ịlebara anya, ma obu oge atụpụtara tupu ịmalitegharịa ma obu ịnọgide na ọgwụ nke na-emetụta serotonin.

6.2 — Ihe ndị ọzọ na-adịgide adị ma ọ bụ Cathinones (N'okpuru ọnụnọ nke Chemsex na Polydrug).

Methedrone mgba ọtụtụ oge na ihe ndị ọzọ dị ka cathinones, methamphetamine, ma obu GHB n'oge "chemsex" ma obu n'ebe okpomoku. Ihe ngosi ọ bụla ọzọ nke na-adịgide adị

ma obu nke na-emetụta ụbụrụ na-abawanye ihe egwu maka obi na ahụike mmuta, yabụ na ọ dighị naanị methedrone. Ọ bụrụ na nke a pụtara gị, ntuziokwu nke "Recovery Kernel" banyere imechi methamphetamine na GHB n'ọgbakwunye a na-ekwu maka ihe egwu nke imechi ihe ndị ahụ kpọtụrụ aha ozugbo — gaa chọpụta akwụkwọ otu ọzọ dị mkpa wee họrọ ya, kama ịme methedrone ka ọ bụ naanị ihe kpatara nsogbu.

6.3 — Mmanya na Benzodiazepine.

Ị nwere ike ịnwe mmetụta nke ịgba ume ma ọ bụ ihe mgbaara serotonin na-ebutere, nke pụrụ isi gbasasịa akara mbụ nke ụdị ndụmọdụ ahụ, wee mee ka a ghara ịmataghị ihe dị njọ. Ọ bụrụ na otu n'ime ihe ndị a bụ akụkụ nke usoro gị, kwuo ya n'ụzọ doro anya nye onye ọkpata ọgwụ ọ bụla jiere gị oge. Ọtụtụ mgbaara benzodiazepine nwere ihe egwu ha kacha pụta na-agbaji ha, nke dị mkpa ka ewulite ya n'onwe ya, ma ọkwa a adighighi ekwesị ịtinye ya n'ihe omume methedrone. Ọ bụrụ na ọ doro anya, lelee ntuziaka "Benzodiazepine Forced Discontinuance" nke usoro a.

6.4 — MAOIs (nyezi ma ọ bụ ihe ndị ọzọ).

⚠ ỤBA AHỤHẸ ỌGBỤGBE

Ị na-eji methedrone jikwaa MAOI (monoamine oxidase inhibitor) dị ka phenelzine, tranylcypromine, ma ọ bụ selegiline? Ọ bụ ihe a pụrụ ịgba aghara na nke nwere ike ibute nnukwu nsogbu, ọbụlaga ndụ. Ọ bụrụ na nke a doro gị aka, anya adighi ka ịlelee akwụkwọ ndị a, ma ọ bụ ịnwale imesi onwe gị. Tọọkwa dọktọ ahụ nyere gị ihe mgbochi ozugwo, wee gwuo ya maka iji methedrone, ma ọ bụ chọpụta usoro nlekọta azụmaahịa ọ bụrụ na ịhụ akara nke serotonin syndrome dị ka otu esi eme.

Ụdị 7 - Jiri Usoro Nhazigharị.

Ụzọ eji kwụsị iji methedrone dị mma na-adaberekarị n'ụzọ methedrone ahụ eji. Ọ bụghị ihe niile a na-achọpụta ebe a chọrọ otu ọkwa maka inye aka nkeọma, mana ihe atụ nke ịjụ oge ụfọdụ ihe dị iche iche (polypharmacy) dị n'Ihe 6, ọ gaghị adị oke.

Ọkwa.	Nke a.	Kedu ihe akwụkwọ ntuziaka a na-akweta.
1 — Nnyocha	Otu ma ọ bụ abụba ojiji ole na ole, enweghị ihe ndị ọzọ na-emetụta serotonin.	Dọkịta ga-eleba anya ma ọ bụrụ na enwere ihe ọ bụla na-adighi mma; ma ọ bụ, ọ bụrụ na ọ dị mma, akụkụ "mmezi ahụ" nke Ntuziaka Nleghari anya zuru.
2 — Ụbọchị ole na ole.	Mmepụta nke ọzọ, karịa ihe ndị na-adịgide adị, dịka okporo na mmemme.	Ị nọghị naanị gi.
3 — Mmepe / Mmalite nke na-agba ọsọ.	Eji ya na-eto eto, ma ọ bụ na ọ na-adị gbasara karịa.	Anya m na-atụ aro ka dọkịta gosi onwe ya tupu ịkwụsị ọgwụ, karịsịa iji lelee ụzọ ọ bụla nke ọgwụ ndị ọzọ ị na-eji.
4 — Nkwarụ / Iji ọgwụ ndị ọzọ na ya.	Ojirimiri na-eji ugbuọkwu, ọtụtụ oge n'akụkụ ihe ndị na-adịgide adị, GHB, ma ọ bụ ọgwụ ndị na-emetụta serotonin.	Anya ụlọ ịwa ahụ dị mkpa; ekwela itinye nkwụsị ọgwụ na-adị iche n'otu oge, yabụ gaa naanị otu dọkịta.

Nkebi 8 - Usoro Nlekọta Mgbado Ahụike.

Ụdị nke a dị ebe iji nyere gị aka, ma ọ bụ onye na-akwado gị, ka ị rute naanị ụlọ ọgwụ dị mkpa. Ọ nweghị ọgwụ ọbụrụ FDA kwadoro maka mgbaba methedrone ma ọ bụ cathinone synthetic, yana - dịka opioids ma ọ bụ akpom, - enweghị usoro mmepụta nke zuru oke maka ihe a. Nke ahụ na-eme ka echiche dọkịta gbasara ihe niile ọzọ dị n'ime ahụ gị (Ụdị 6) bụ ihe kacha mkpa iji chọpụta otú usoro dị mma ga-adị maka gị.

⚠ LEZI EKWU.

Ntuziaka a adighị akụziri maka dosage dị mma, oge, maọbụ usoro ọgwụ maka methedrone, ma ọ bụ maka ọgwụ ọ bụla eji edobe mgbe ị kwụsị ya — nke ahụ bụ ihe dị n'etiti 'a mara ụkpụrụ ya' na 'o kwe ka ị mee ya onwe gị, na-enweghị enyemaka,' na bụkwa ebe ndị mmadụ na-emerụ onwe ha. Dọktọ ma ọ bụ onye ọpịchị ọrịa, nke na-arụ ọrụ site n'oge ozi ọgwụ gị na akụkọ mmetụta gị, bụ isi iyi maka ụdị amam dị otu a.

Kedu ihe ị ga-ebu gaa na mkparịta ụka ahụ:

- Ụdị ihe niile e ji – ndị a na-enye n'ọgwugwu, ndị a na-azụta naanị, na ndị a na-eji maka oriri na ọṅụṅụ – gụnyere oge dịka otu ụbọchị nke oge ikpeazu e ji ya.
- Ụdị nke ise nke ntuziaka a nwere ndọta maka nyocha akụrụngwa, ọ bụrụ na ị nwere ihe ngosi nyocha dị mkpa.
- Otu ihe ọ bụla gbasara mgbaàmà nke serotonin syndrome ịhụrụ n'oge iji ya, ọbụlagodi ma ọ bụrụ na ọ dịkwuo ala ma ọ bụ dị obere oge - ndị a bụ ụkpụrụ dị mkpa maka nyocha ihe.
- M ga-atụgharịa ederede Igbo n'asụsụ Igbo naanị, na-elekwasị anya na iji usoro ziri ezi ma ọ bụghị ịgbakwunye ihe ọ bụla.

Nkebi nke 9 - Ihe Omume Mgbake (Mgbe Mmalite).

Akwụkwọ a malite mgbe ọ bụla nsogbu ahụike dị ukwuu (Nkebi 0) egosighi, yana, ebe o doro anya, onye dọkịta legharịrị vidio gbasara ihe ndị ị na-eji.

Tier 1 — Nkezi Ndụ.

- 5-MTHF (folate aktif) – na-akwado mmepụta neurotransmitter nke dabere na methylation n'ọtụtụ ụzọ.
- Magnesium glycinate – na-akwado ụra na usoro ahụike nke sistemụ mgbasaahịa; ọ nwere obere ihe egwu maka mmekọrịta.
- Omega-3 (EPA/DHA) – na-enyere aka belata mmụọ ọrịa, yana nwere ndozi ahaziri nke ọma.
- Mmepụta prọtinem na-adịgide adị yana oge nri nke zuru ezi—na-akwalite mmepụta ihe ndọtachie na ịdị ọcha nke shuga dị n'ime mgbidi, abụba abụọ ndị dị mkpa maka ịkwalite ọnọdụ uche n'oge mbido mgbanwe.

Oge abụọ — Nkwado Ndụ na Nkuzi Ahụike.

Ịkwụsị ma ọ bụ malite ọgwụ maka mmetụta uche, gụnyere ịmalite ọgwụ antidepressant ọzọ, ma ọ bụ mgbe ị ga-eme ya, na-abụkarị ihe ndị dọkịta na-ekwu n'akụ 8, ọ dighị na-

agbakwunye ya n'ime usoro nke onye na-elekwasị anya. Nkebi a emepụtara ka ọ bụrụ naanị maka oge ahụ, n'ihi na akụkọ ndị a chọpụtala banyere otu ọgwụ dị iche iche si eburu ibe.

Tier 3 — Njikwa Usoro Mmetụta.

- Omume ikuku kwa ụbọchị - ọ dị mkpa, n'ihi oge ogologo nke ederede na Nkebi 2.
- Mgbakwunye nke egwu egwu aerobic dị mma, na-amalite n'ime obere oge - na-enyere aka n'ịkwụsị ọrịa abụọ: ọrịa metụtara dopamine na serotonin.
- Oge ụra na ọgba nke dị gị njikere, ọbụlagodi mgbe ogo ụra gị ka adịghị mma.
- Ịgbanwe na imeghe okwu – ichebe onwe ma bụkwa ime ka ihe ndị mmadụ chọrọ mara banyere usoro ọgwụji eji, bụ ihe nwere ike ibute nsogbu, ọ bụghị naanị ihe na-ezere mmegharị.

Nkebi nke 10 - Ntughari Nkwụsị Ahụ, na-akọwa ọzọ.

⚠ ỤBA AHỤHẸ ỌGBỤGBE

Gaa ozugbo na ụlọ ọgwụ maka: mmetụta nke ịghasị ma obu mgbagwoju anya, ọsịsị dị ngwa, nnụnanya dị elu, anya emeghe, mmiri egwu, mgbugbu ma obu ike nke ahụ, nsị, na ọrịa—pụrụ iche tụkwasịrị, yana pụrụ iche tụkwasịrị ma ọ bụrụ na enweghị ihe ọgwụ ma obu usoro dị iche na methedrone. Nke a dabara adaba n'oge ojiji niile, yana maka ụbọchị olemahụli ka emechara ojizi, n'ihi oge ogologo nke methedrone na-apụ. Maka ọmume ọjọọ, ifunanya, na mgbagwoju anya nke onye oria, ebe enweghị otu ihe ndị a kọrọ—nke ahụ bụ ihe a tụrụ anya ya dị ka oge siere, ma ịkpọtụkwuo maka dọktọ n'otu ụbọchị pụtara mma, mana nke a abụghị nsogbu na-achọ naanị iji ụlọ ọgwụ.

Nkebi nke 11 - Ndịkọrịta Usoro niile na Nkịtamba.

Ọ bụrụ na nke a doro gị.	Hụ.
Methedrone, ndụ na-ahụ maka mgbake, akụkọ ahụ na nke ebe mmadụ si.	Recovery Kernel — Otu esi wegbu nsogbu nke Methedrone (akwụkwọ nduzi).
Ojiji methamphetamine na ihe ndị ọzọ.	Recovery Kernel - Iwu mmechi: Methamphetamine.
Ojiji nke GHB / GBL / 1,4-BD na ihe ndị ọzọ.	Recovery Kernel - Iwu mbelata iji GHB:
Ojiji nke benzodiazepine na ọgwụ ndị ọzọ.	Recovery Kernel - Mbelata ọkwa: Benzodiazepine.
Nke mmegharị ụlọ ọrụ.	Akụkọ ihe mere dị ka nke mbụ – Ihe omume 09, Usoro Ụlọ Ọkwụ.
Mmezi gburugburu / mbelata ohere ịbanye.	Akụkọ ifo bụọ — Iwu 05
Usoro mgbakwunye na-arụ ọrụ nke ọma.	Akụkọ ihe mere dị ka nke 28 (C-28).

Section 12 — Mmechi.

Ụlọ-obibi

Ọ dị iche na ọtụtụ ihe ndị ọzọ n'usoro a bụ nke a: ọ bụghị naanị na mgbe ịkwụsị methedrone na-emetụta ahụ nke ukwuu, kama na iji mee ya ziri ezi, ọ chọrọ oge okwu zuru oke banyere ihe niile dị n'ime gị, ma ọ bụ adịghị. Oge okwu a nwere ike ịdute ka ọ bụrụ akụkụ kacha sie gị ike. Ọ bụkwa ihe kachasị chebe gị. Dọktọ nke nwere ozi zuru oke nwere ike inyere gị aka iji mee ya n'enweghị nsogbu. Otu na-arụ ọrụ site na ozi olemahara enweghị ike ịnyere gị aka – ọ bụghị maka na ha adịghị maara, kama maka na ozi nke na-agbanwe atụmatụ ahụ adịghị n'anya. n'ime ha ruo ugbu a.

KWỤSI AKWỤKWỌ NTỤZI – USORO EKWENYE: METHEDRONE

Nkwado maka mbelata ihe ọjọọ - Emepụtala ya ka ọ ghara ịbụ ndụmọrịa ahụike - Ọ bụghị ihe nọchiri usoro ahụike mgbaara.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357